ПРАЛЕТАРЫІ ЎСІХ КРАІН, ЯДНАЙЦЕСЯ!

Беларускі універсітэт

ВЫДАЕЦЦА З 1935 г.

ОРГАН ПАРТКОМА, РЭКТАРАТА, МЯСЦКОМА, КАМІТЭТА КАМСАМОЛА І ПРАФКОМА БЕЛАРУСКАГА ОРДЭНА ПРАЦОЎНАГА ЧЫРВОНАГА СЦЯГА ДЗЯРЖАЎНАГА УНІВЕРСІТЭТА ІМЯ У. І. ЛЕНІНА

№ 21 (1247) ● 14 чэрвеня 1979 г. Цана 2 кап.

Наташа Шлай, студэнтка механіка-матэматычнага факультэта, здаўшы гэтую сесію, стане ўжо другакурсніцай. А зараз — залік па гісторыі КПСС. Фота **М. Дубовіка.**

ДЗЁННІК СЕСІІ

У. М. ЛАЗОЎСКІ,
намеснік дэкана філфака.

Поўным ходам ідзе сесія на нашым факультэце. Усім вядома, што летняя сесія найбольш складаная як для студэнтаў, так і для выкладчыкаў, бо яна пераводная і выпускная.

Першыя ж экзамены паказалі, што студэнты нашага факультэта гэта добра ўсведамляюць. Так, другакурснікі і трэцякурснікі аддзялення беларускай мовы і літаратуры экзамен па сучаснай рускай мове здалі на добра і выдатна. Студэнты IV курса аддзялення рускай мовы і літаратуры на экзамене па агульнаму мовазнаўству атрымалі 8 выдатных і 13 добрых адзнак.

Арганізавана і зладжана працуюць дзяржаўныя экзаменацыйныя камісіі. Іх на факультэце пяць. Абарона дыпломных работ і здача дзяржаўных экзаменаў праходзяць паспяхова.

Дзве дыпломныя работы студэнтак-вячэрніц VI курса аддзялення беларускай мовы і літаратуры С. В. Бянько і Г. М. Варонінай выклікалі асаблівую ўвагу дзяржаўнай камісіі. Гэтыя студэнткі напісалі дыпломныя на матэрыяле сваёй практычнай работы ў сярэдняй школе. Вывады, зробленыя імі, знойдуць шырокае прымяненне ў рабоце настаўнікаў.

А. А. ЧУПРЫГІН,
намеснік дэкана фізфака па вучэбнай рабоце

Сесія на нашым факультэце пачалася 7 чэрвеня. Пакуль студэнты паспелі здаць адзіндва экзамены. Асабліва мы хваляваліся за першакурснікаў, але яны паказалі добрыя веды, паспяхова здалі экзамен па алгебры.

Парадавалі нас і студэнты III курса. Яны ўпэўнена пачалі сесію, экзамен па палітычнай эканоміі здалі на чатыры і пяць. А вось другакурснікі педагагічнага патока (дзве групы) адстаюць па ўсіх паказчыках. Яны «даюць» столькі дрэнных і здавальняючых адзнак, колькі ўсе астатнія студэнты разам.

Паспяхова праходзіць абарона дыпломных работ. Нашы выпускнікі атрымліваюць толькі добрыя і выдатныя адзнакі. Дзяржэкзамен па навуковаму камунізму не ўсе пяцікурснікі змаглі здаць на добра і выдатна, ёсць і здавальняючыя адзнакі.

Неабходна адзначыць, што гэта сесія ў параўнанні з зімовай больш складаная, насычаная. У асноўным студэнтам трэба здаць 5 экзаменаў, першакурснікам — 4. Але хочацца верыць, што студэнты мабілізуюць усе свае сілы і парадуюць нас добрымі вынікамі.

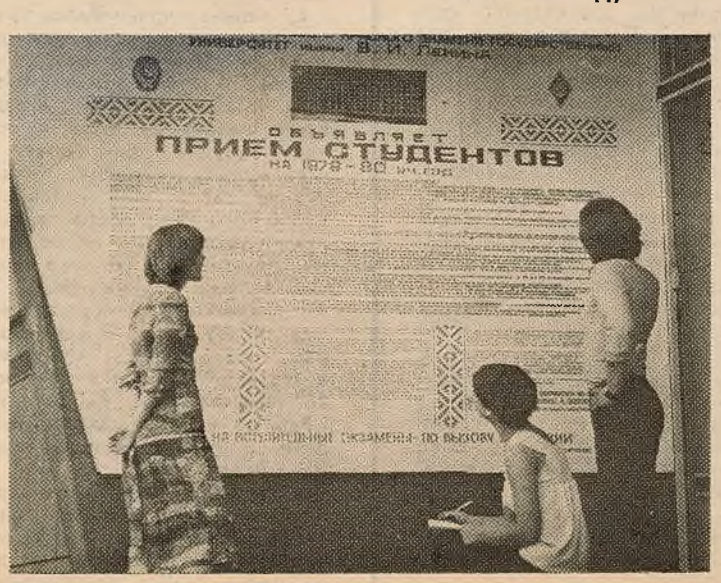
М. Г. ПЕТАЧЭНКА,
намеснік дэкана юрфака

Летняя экзаменацыйная сесія на нашым факультэце праходзіць арганізавана. Студэнты здалі ўжо па некалькі экзаменаў. Першакурснікі, нягледзячы на цяжкія і складаныя экзамены, паказалі трывалыя веды, атрымалі шмат выдатных і добрых адзнак. Асабліва парадавала нас вынікамі 4-я група I курса, студэнты якой паспяхова здалі экзамены па тэорыі дзяржавы і права і гісторыі дзяржавы і права. Паспяхова праходзіць сесія і ў студэнтаў IV курса.

На юрыдычным факультэце працуюць чатыры дзяржаўныя экзаменацыйныя камісіі. Студэнты-пяцікурснікі здаюць тры дзяржаўныя экзамены, і трэба адзначыць, здаюць паспяхова. Хутка пачнецца абарона дыпломных работ.

Значную работу правяла прыёмная камісія універсітэта па падрыхтоўцы да набору студэнтаў. Рэгулярна арганізоўваліся сустрэчы будучых абітурыентаў з прафесарска-выкладчыцкім саставам старэйшай навучальнай установы краіны, шмат лекцый аб БДУ імя У. І. Леніна было прачытана ў гарадскіх і сельскіх школах рэспублікі.

НА ЗДЫМКУ: стэнд ля прыёмнай камісіі прымушае спыніцца. Фота **М. Дубовіка.**



РАШЭННЕ ПАРТЫІ АБ ДАЛЕЙШЫМ ПАЛЯПШЭННІ ІДЭАЛАГІЧНАЙ, ПАЛІТЫКА-ВЫХАВАЎЧАЙ РАБОТЫ — АЖЫЦЦЯВІМ!

Мы жывём у складаны, напружаны і імклівы час, калі паралельна адбываюцца два глабальныя працэсы — рэвалюцыя навукова-тэхнічная і рэвалюцыя сацыяльная. Вось чаму Камуністычная партыя, звяртаючы першаступенную ўвагу на стварэнне матэрыяльна-тэхнічнай базы камунізму, на развіццё навукі і тэхнікі, паралельна працягвае ўдасканальваць ідэалагічную, палітыка-выхаваўчую работу.

За апошнія гады, асабліва пасля пастановы ЦК КПСС «Аб мерах па паляпшэнню падрыхтоўкі і перападрыхтоўкі журналісцкіх кадраў», наш факультэт дасягнуў пэўных вынікаў у справе ўдасканалення падрыхтоўкі журналістаў для органаў масавай інфармацыі і прапаганды рэспублікі. Ушчыльнена вучэбная праграма. Уведзены новыя курсы, такія, як «Навукова-тэхнічная рэвалюцыя і сучасны свет», «Сучасная журналістыка» і інш. Пашырыліся і паглыбіліся спецыяльныя курсы, такія, як «Журналістыка і навукова-тэхнічная рэвалюцыя», «Журналістыка і ідэалагічная барацьба», «Журналістыка і эканоміка», «Журналістыка і культура», «Журналістыка і мастацтва», «Журналістыка і сучасная літаратура», «Журналістыка і сучасная рэлігія», «Журналістыка і сучасная педагогіка», «Журналістыка і сучасная сям'я», «Журналістыка і сучасная медыцына», «Журналістыка і сучасная архітэктура», «Журналістыка і сучасная прыродазнаўства», «Журналістыка і сучасная тэхніка», «Журналістыка і сучасная ваенная справа», «Журналістыка і сучасная спартыўная работа», «Журналістыка і сучасная эстрада», «Журналістыка і сучасная выяўленчае мастацтва», «Журналістыка і сучасная музыка», «Журналістыка і сучасная тэатральная работа», «Журналістыка і сучасная кінематаграфія», «Журналістыка і сучасная радыёфізіка», «Журналістыка і сучасная электроніка», «Журналістыка і сучасная кібернетыка», «Журналістыка і сучасная інфарматыка», «Журналістыка і сучасная лінгвістыка», «Журналістыка і сучасная філасофія», «Журналістыка і сучасная сацыялогія», «Журналістыка і сучасная псіхалог

СЕСІЯ ● СЕСІЯ

ЭКЗАМЕН—ЯК ЭКЗАМЕН

Хто са студэнтаў, здаўшых хаця б адну сесію, не ведае, што такое экзаменацыйнае хваляванне? Знаёмы, але не зусім прыемны халадок ахоплівае цябе, калі бярэшся за ручку дзвярэй, за якімі чакае стос такіх аднолькавых з адваротнага боку, такіх стандартных на знешні выгляд экзаменацыйных білетаў, і... «павязе — не павязе»!

Але вось білет выбран. Аркуш паперы, каб запісаць адказ, падрыхтаваны. Праграмка пад рукой. Супакойваешся. Тым больш, што і прывычная абстаноўка наўкола спрыяе гэтаму. На сценах развешаны макеты глебаў, на стале ў куточку празрыстыя рэчывы ў колбах, на якіх абазначаны хімічныя формулы. Графікі, дыяграмы за шклом кніжных шафаў. Студэнты 4-й групы II курса геаграфічнага факультэта здаюць экзамен па філасофіі ў знаёмым кабінеце глебазнаўства.

Першая «пяцёрка» — першыя пяцёра «самых смелых» студэнтаў, своеасаблівыя «разведчыкі» настрою і манеры апытвання выкладчыка (такія ёсць у кожнай студэнцкай групе) — ужо адздавалася, пакінуўшы ў экзаменацыйнай ведамасці два запісы «выдатна» і тры — «добра».

Экзамен ідзе роўна. Чарговы адказваючы разважае аб прасторы і часе, а потым крытыкуе ідэалістаў і суб'ектывістаў.

Зразумела, стары знаёмы дыямат.

Адказваюць студэнты парознаму. Нехта громка называе нумар білета і пытанне, псіхалагічна настройваючыся на адказ, другія пачынаюць без папярэдняй падрыхтоўкі, імкнучыся адразу выявіць сутнасць пытання, іншыя ў запале дапамагаюць сабе адказваць жэстыкуляцыяй.

Уважліва слухае адказы дацэнт кафедры марксісцка-ленінскай філасофіі прыродазнаўчых факультэтаў П. С. Карака.

Аб ленінскім вызначэнні матэрыі гаворыць чарговы студэнт. У залікоўцы — фотаздымак юнака ў ваеннай форме з трыма папярочнымі палоскамі на пагонах. Былы сяржант крыху хвалюецца зараз, крыху блытаецца на дадатковых пытаннях. Выкладчык не задаволен адказам — і ў залікоўцы Леаніда Мельніковіча — «здавальняюча».

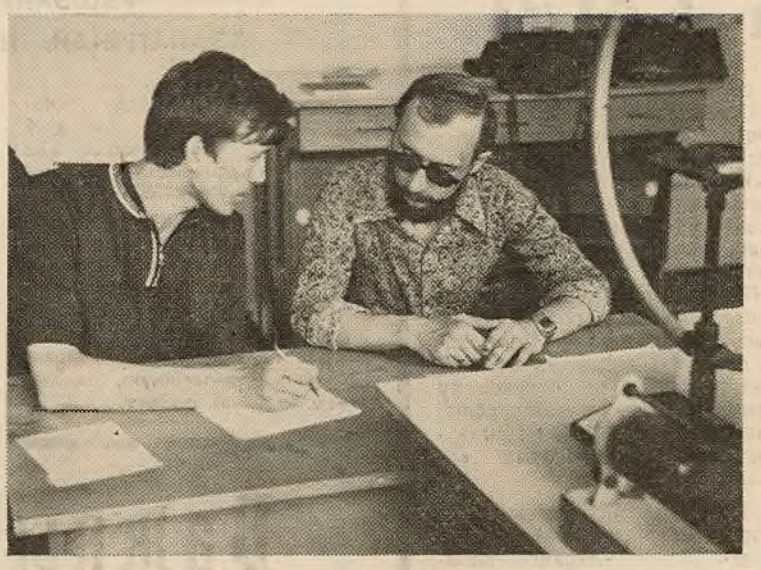
Наступныя адказы больш цікавыя і змястоўныя. Аб неабходнасці і выпадковасці расказвае Галя Філімонава, упэўнена пералічвае філасофскія катэгорыі. Работу Энгельса «Роля працы ў працэсе ператварэння малпы ў чалавека» характарызуе Аляксандр Мікалаёнак.

Прывычна запаўняе залікоўкі рука выкладчыка, расце стос «адказаных» білетаў на левай палове стала. Экзамен як экзамен.

Каля дзвярэй значна паменшыўся натоўп тых, каму сёння яшчэ прадстаіць уступіць у адзінаборства з дыяматам.

— Сённяшні экзамен, як і першы, — фізічная геаграфія мацерыкоў і акіянаў — для нас больш складаны,— дзеляцца думкамі дзяўчаты-другакурсніцы.— А вось далей ужо будзе лягчэй. **Т. АБРАМОВІЧ.**

Студэнты другога курса факультэта прыкладной матэматыкі здаюць залік па фізіцы. Фота **М. Дубовіка.**



У разгары летняя экзаменацыйная сесія. Прайшлі дні напружанай працы: лекцыі, практычныя заняткі, работа з літаратурай. Іменна яна займае значнае месца ў бюджэце працоўнага дня студэнта. Перапрацаваны на працягу года друкаваны матэрыял вылічваецца сотнямі адзінак. Частка з іх — гэта падручнікі, навуковыя і мастацкія кнігі, атрыманыя студэнтам у бібліятэцы універсітэта. Літаратура фонду бібліятэкі выкарыстоўваецца многімі пакаленнямі

Дакладна і ў тэрмін

студэнтаў, аспірантаў, выкладчыкаў, супрацоўнікаў універсітэта. Аднак, працуючы ў дамашніх умовах, інтэрнатах і аўдыторыях, некаторыя чытачы нядбайна адносяцца да літаратуры, у выніку чаго ў канцы навучальнага года ў бібліятэку паступаюць масавыя заявы з просьбай дазволіць замяніць згубленыя кнігі.

Згубіць кнігі проста, а набыць патрэбную кнігу чытачу вельмі складана.

Шмат кніг няўважлівыя чытачы пакідаюць у аўдыторыях, інтэрнатах. Просім усіх студэнтаў, супрацоўнікаў знойдзеныя ў інтэрнатах і аўдыторыях кнігі здаць у бібліятэку універсітэта.

Чытачы, якія губляюць кнігі, наносяць вялікі ўрон фонду бібліятэкі. Таму бібліятэка да замены згубленай літаратуры вельмі патрабавальная:

— замест згубленых прымаюцца кнігі, раўнацэнныя па зместу, якія адсутнічаюць у фондзе бібліятэкі ў дастатковай колькасці; па цане, вышэй згубленых, прымаецца літаратура толькі апошніх гадоў выдання (за выключэннем дэфіцытных мастацкіх і навуковых кніг). Кнігі прымаюцца толькі ў добрым стане.

З 15.VI.1979 г. замена падручнікаў будзе праходзіць у пакоі 317, 3-ці паверх, гал. корпус (уваход з першага паверха з боку тэлефона-аўтамата). Падставай для замены падручнікаў служыць «бланк-заява», які можна атрымаць у дзяжурнага бібліятэкара вучэбнага абанемента (на 3-м паверсе).

Час работы па замене вучэбнай літаратуры з 10 да 18 гадзін штодзённа.

Замена навуковай і мастацкай літаратуры вядзецца на дамашнім абанементе 2-га паверха (гал. корпуса) з 10 да 18 гадзін штодзённа.

З. ШАЛУПЕНКА,
галоўны бібліятэкар.

СЕСІЯ ● СЕСІЯ

ЯК СТАЦЬ ВЫДАТНІЦАЙ

МАРГАРЫТА КРУКАВА, трэцякурсніца механіка-матэматычнага факультэта выдатніцай стала не адразу, не з першага курса. І зусім не таму, што вучоба давалася цяжка. Не! «4» і «5» былі яе звычайнымі адзнакамі. Але...

Але лепш пра ўсё раскажа сама Рыта:

— Як стаць выдатніцай? Перш за ўсё патрэбна фізічная падрыхтоўка. Абавязковая зарадка кожную раніцу.

Як мы звычайна рыхтуемся да экзаменаў? Першыя дзень-два выкарыстоўваем свабодны ад лекцый час, «адпачываем». Тым самым значна расхаладжваемся. А потым, у апошні дзень, а то і ноч пачынаецца «штурм». Стараемся праглядзець па канспекту ці падручніку адказы на кожнае з пытанняў без усякай сістэмы. А калі не паспеў нешта праглядзець — мучышся, стоячы каля дзвярэй, баішся, што пападзецца іменна тое, недачытанае. Гэтае нервовае напружанне перашкаджае потым у час экзамена сканцэнтраваць свае думкі. Адказ атрымліваецца няроўны.

Амаль так і я здавала на першых курсах. Цяперашняя сістэма падрыхтоўкі склалася не адразу. У многім парадамі і прыкладам дапамаглі бацькі.

На першым правіле я ўжо спынялася — ранішняя зарадка. Пасля яе так цудоўна працуецца! Потым трэба ўлічваць, што найбольш плённы для вучобы час—да 12 гадзін дня. Да абеду працую не адрываючыся. А потым раблю перапынкі праз кожны час. Імкнуся зрабіць у перапынку хоць некалькі фізічных практыкаванняў - Не менш як тры гадзіны ў дзень бываю на свежым паветры.

Гэта тэхнічны бок падрыхтоўкі. Цяпер — вучэбны.

Раней я проста імкнулася адказаць на падрыхтаваныя да экзамена пытанні. Не выяўляла галоўнае, не шукала заканамернасцей і сувязей. Бачыла перад сабой набор пытанняў, не бачыла тэмы. А цяпер вызначаю тэму, пачынаю самастойна аналізаваць, самастойна дадумвацца. Гэта цікава. Гэта — амаль творчасць. Галоўнае — разумець, а не зубрыць. Інакш у матэматыцы нельга.

І яшчэ — у час падрыхтоўкі да экзамена неабходна рашаць задачы і прыклады

Ці хаджу ў час сесіі ў кіно? Так! Але не больш і не менш, чым у дні звычайных заняткаў. Калі дэманструецца цікавы кінафільм — імкнуся паглядзець. Ды і ва ўсім астатнім дні падрыхтоўкі ў час сесіі амаль нічым не адрозніваюцца ад усіх астатніх. Хіба што арганізаванасці і самадысцыпліны крыху больш...

Мы размаўлялі з Маргарытай Крукавай адразу ж пасля экзамена па палітэканоміі. Шостую сваю студэнцкую сесію Рыта пачала на выдатна. Наперадзе — філасофія, тэорыя функцый комплекснага пераменнага, тэорыя верагоднасці, функцыянальны аналіз — экзамены складаныя, якія патрабуюць канцэнтрацыі намаганняў і ведаў. Але сістэма падрыхтоўкі Рыты, напэўна, не падвядзе.

Запісала Т. САХАШЧЫК.

СЕСІЯ ● СЕСІЯ

ДА 30-ГОДДЗЯ ГДР

СЯБРЫ ДЫСКУЦІРУЮЦЬ, АБМЯРКОЎВАЮЦЬ, ВУЧАЦЦА

Некалькі дзён на гістарычным факультэце працавала канферэнцыя - семінар, прысвечаная 30-годдзю ўтварэння на нямецкай зямлі першай сацыялістычнай дзяржавы — Германскай Дэмакратычнай Рэспублікі. У аўдыторыі сабраліся беларусы, рускія, немцы, балгары — студэнты БДУ імя У. І. Леніна.

Звычайна, выступаць з дакладам—значыць удзельнічаць, слухаць — значыць прысутнічаць. Але на гэтай канферэнцыі адбываецца нешта сярэдняе: тут амаль усе выступаюць, усе пытаюцца, дыскуцыруюць.

— Ты не быў на першай частцы канферэнцыі? — спытаў мяне напярэдадні камсорг групы Віктар Гатоўчык. — На другую частку прыходзь абавязкова. Не толькі пазнаеш новае аб ГДР, але і выкажаш свой пункт гледжання. Напрыклад, ці вядома табе, што ў ГДР прынят спецыяльны закон аб моладзі дзякуючы якому юнакі і дзяўчаты дасягнулі вялікіх поспехаў, скажам, у арганізацыі вольнага часу. Ці не праўда, праблема для нас актуальная?..

...На кожнай парце сядзяць па трое, а то і па чацвёра чалавек адразу. Учора на канферэнцыю прыйшлі адны гістфакаўцы, а сёння ў аўдыторыі і журналісты, і юрысты. А вось рабяты з інтэрнацыянальнага СБА «Дружба», што паедзе гэтым летам у ГДР. Запісваюць у блакноты звесткі аб ГДР — хочацца ведаць як мага больш аб гэтай краіне.

Беатрыс Эплер расказала аб асноўных напрамках культурнага супрацоўніцтва.

У ГДР былі свае цяжкасці— аб праблемах ідэалагічнай барацьбы гаворыць Андрэас Фельскс. Ён прынёс на канферэнцыю выразкі з заходнегерманскіх часопісаў і з перыёдыкі, якая выходзіць у ГДР, каб наглядна паказаць кантраст жыцця дзвюх краін.

Дзірке Раланд раскрыў пытанні эканамічнага і сацыяльнага развіцця. Але яго не адразу адпускаюць з кафедры.

— Ці вырашаны ў вас жыллёвыя праблемы?

— Яшчэ не, але ў гэтай пяцігодцы намечана вырашыць. У мінулай мы пабудавалі 609 тысяч кватэр.

— Што робіцца ў дапамогу маладым сем'ям?

— Даецца беспрацэнтны крэдыт у 5 тыс. марак.

— Дзе дзяржава бярэ на гэта грошы?

— Іх даюць высокаэфектыўная сацыялістычная вытворчасць, выдатная якасць прадукцыі, добрасумленнасць працоўных.

...І зноў дыспут. Чаму можна павучыцца, што пераняць, парэкамендаваць у сваю чаргу?

Пракаменціраваць вынікі канферэнцыі мы папрасілі старшага выкладчыка кафедры марксісцка-ленінскай філасофіі, кандыдата філасофскіх навук Галіну Іванаўну Часнакову:

— Мы ўпершыню звярнуліся да практыкі правядзення канферэнцый. У сваіх планах мы вызначылі такія канферэнцыі пакуль як семінары, а зараз можна дабавіць — і дыспуты. На наш погляд, такая форма дасягнута спалучэннем тэарэтычных і практычных пытанняў. Скажам, на канферэнцыі студэнты абмяркоўвалі і спробы буржуазных рэвізіяністаў сказіць сутнасць прынцыпу пралетарскага інтэрнацыяналізму і практычнае ўкараненне гэтага прынцыпу на прыкладзе дружбы і супрацоўніцтва паміж СССР і ГДР. Студэнтам прадастаўлены шырокія магчымасці выказваць свае меркаванні, дыскуціраваць. Гэта дапамагае выхаванню ў іх самастойнасці, прынцыповасці меркаванняў. Мы лічым, што падобныя канферэнцыі стануць адной з прызнаных форм вучэбна-выхаваўчай работы.

А. ГРУЗДЗІЛОВІЧ.

ПАМЯТАЕЦЕ, як цяжка прыходзілася Рабінзону Круза прывыкаць да зусім новых для яго ўмоў жыцця на неабітаемым востраве? Кожны дзень ён рабіў для сябе шмат маленькіх адкрыццяў, творча асэнсоўваў кожную з'яву, кожнае здарэнне.

Ці можна параўноўваць урача студэнцкага будаўнічага атрада з гэтым літаратурным героем? Аналогія вельмі простая. Мяркуйце самі: атрад, сфарміраваны на базе курса якога-небудзь факультэта, к часу выезду на месца працы ўяўляе сабой ужо калектыў, дзе кожны баец добра ведае сваіх «аднапалчан», ведае, хто на што здатны і хто чаго каштуе. А ўрач — «чужынец». У час падрыхтоўчага перыяду ён мае справу толькі з камандзірам, камісарам, поварамі, а ўсе астатнія для яго — неабітаемы востраў, які яму, як і Рабінзону, трэба адкрыць для сябе. Ці кожнаму ўдаецца гэта? Не заўсёды.

...Студэнт IV курса санітарна-гігіенічнага факультэта Мінскага дзяржаўнага медыцынскага інстытута Васіль Муха на месца свайго прызначэння ў СБА імя Фрыца Шменкеля

Завочны факультэт. Пара турбот і поспехаў

Сапраўды, на завочным факультэце цяпер асабліва напружаная пара. З'ехаліся ў «альма матэр» студэнты чатырох з васьмі аддзяленняў факультэта; юрысты, біёлагі, географы і журналісты. Яны праслухоўваюць запланаваны курс лекцый, здаюць залікі і экзамены.

Адначасова выпускнікі ўсіх аддзяленняў абараняюць дыпломныя і вытрымліваюць апошні экзамен — дзяржаўны. Дэканат рыхтуецца ўручыць ім дыпломы аб вышэйшай адукацыі. 14 ліпеня першымі дыпломы атрымаюць выпускнікі-журналісты, а 30 ліпеня, апошнімі, — юрысты.

Зусім нядаўна факультэт прыняў першых абітурыентаў — пачаліся ўступныя экзамены ў завочнікаў. Хутка высветліцца, хто з іх стане студэнтам універсітэта. На факультэт прыйдзе новае папаўненне, а з ім — новыя турботы і поспехі.

На здымках: дзяржаўны экзамен у выпускнікоў юрыдычнага аддзялення;

лекцыю для журналістаў-завочнікаў чытае дэкан факультэта журналістыкі, прафесар Р. В. Булацкі;

дацэнт кафедры гісторыі КПСС І. Д. Стадуб прымае экзамен па гісторыі КПСС у біёлагаў II курса.

Фота **Г. Краскоўскага.**

Прафком у час сесіі

Вынікі паспяховай здачы сесіі ў многім залежаць ад таго, якія ўмовы створаны студэнтам для падрыхтоўкі ў інтэрнатах, наколькі рацыянальна і правільна складзены расклад экзаменаў. Аб гэтым ішла размова на чарговым пасяджэнні прэзідыума прафкома універсітэта.

Аб складанні раскладу залікаў і экзаменаў на гістарычным факультэце і задачах прафсаюзнага актыву пры падрыхтоўцы і здачы летняй экзаменацыйнай сесіі расказаў у сваім выступленні старшыня вучэбна-вытворчай камісіі Уладзімір Буценя.

Задачы прафактыву заключаюцца не толькі ў аказанні дапамогі дэканатам у складанні раскладу залікаў і экзаменаў, павелічэнні месц у чытальных залах. Неабходна ўзмацніць работу кансультацыйных пунктаў, арганізаваць, дзе няма, кансультацыйныя пункты для студэнтаў I курсаў, правесці абмен вопытам вучэбна-вытворчых камісій факультэтаў па падрыхтоўцы да сесіі, прапагандаваць вопыт студэнтаў-выдатнікаў, у кожнай прафсаюзнай групе правесці сходы і абмеркаваць ход падрыхтоўкі і здачы экзаменацыйнай сесіі, а потым прааналізаваць яе вынікі.

М. ЛАХВІЧ.
(Прэс-цэнтр прафкома БДУ).

ТВОЙ НЕАБІТАЕМЫ ВОСТРАЎ

філалагічнага факультэта БДУ прыехаў праз некалькі дзён пасля пачатку працоўнага семестра. Так склаліся абставіны. І вось першая сустрэча з атрадам. У кожнага ад яе засталіся свае ўражанні. Дзяўчаты адразу ж скептычна вынеслі свой прысуд: «Ха! Доктар! А хлапец жа зусім просты... Самы звычайны»... Ну а хлопцы, якіх, заўважым, у атрадзе было не густа, зразумела, былі задаволены тым, што «іх брата прыбавілася». Сам Васіль быў некалькі збянтэжаны колькасцю дзяўчат: «Ну і трапіў жа я!» Але гэтая першая думка была тут жа выцеснена іншай: «Але ж трэба пайсці паглядзець сваю гаспадарку».

Іра Чарняўская, заўгас атрада, расказвае:

— Не паспеў прыехаць, яшчэ рэчы не распакаваў і не ўладкаваўся ў пакоі, як прыйшоў на кухню і адразу ж выявіў шмат недахопаў: і дошак для нарэзкі прадуктаў мала, і нехта лішні на кухню заглядвае... Зараз нават не памятаю, што яшчэ ён «адкапаў» у той раз, але я падумала: «З такім доктарам не засумуеш, гэты спуску не дасць».

З прыездам Васі ў жыцці атрада наступілі некаторыя змены. Праўда, яго «рэформы» не ўсім спадабаліся... Вася катэгарычна забараніў байцам карыстацца вадой з мясцовага калодзежа — есць вадаправод. Не дай бог, калі ўбачыць, што хтосьці есць зялёную садавіну!..

Як і належыць, кухня для яго, урача СБА, была, што аперацыйны пакой для хірурга — святым месцам. Тут былі ўстаноўлены свае строгія правілы: нікога, акрамя павароў і дзяжурных, на кухні быць не павінна. Там забаранялася знаходзіцца без белага халата, а людзі, якія не прайшлі спецыяльную медыцынскую камісію, да работы не дапускаліся.

Неяк Света Ерашонак, камісар атрада, сустрэлася з урачом занальнага штаба, які ведае Васю па інстытуту: працуе там выкладчыкам. Вырашыла паскардзіцца: маўляў, надта ўжо строгі ў нас доктар, да ўсяго прыдзіраецца.

— Ну што ж, правільна робіць. Так і павінна быць. Вася — чалавек справы, — пачула ў адказ.

Спраў у атраднага ўрача шмат. І няхай хтосьці лічыць іх не галоўнымі, другарадным, дробязным, але іменна гэтыя дробязі маюць вялікае значэнне не толькі для падтрымання добрага здароўя ўсіх байцоў, але і для стварэння ў атрадзе атмасферы ўзаемаразумення, дружбы, узаемадапамогі.

Нярэдка можна было пачуць такое:

— Дзяўчаты, завяжыце касынкі на галаву!

— Света, зараз жа надзень халат, бо «згарыш» на сонцы!

А калі здарыцца каму-небудзь параніць ці парэзаць руку, Вася заўсёды на месцы: тут жа апрацуе ранку, перабінтуе.

Дробязі? Так, дробязі. Але за іх Васю называлі ў атрадзе ласкава: «наш доктар Айбаліт». Пра яго нават частушкі склалі. У іх гаварылася і пра тое, што ад Васі нідзе спакою няма, і пра тое, што Вася — самы лепшы атрадны ўрач.

Ну, лепшы ці не лепшы, гэта пакажа час, як кажуць. Але ўжо зараз можна сцвярджаць, што Вася — добры ўрач. Справу сваю любіць і, галоўнае, сур'ёзна да яе ставіцца. Праз некаторы час урача суседняга атрада «Беларусачка» запрасілі працаваць у раённую бальніцу. Вася стаў абслугоўваць два атрады. Часта і калгаснікам дапамагаў: і справай, і парадай.

Ужо праз які месяц палова дзяўчат, як сказала тая ж Света Ерашонак, была амаль закахана ў Васю. Мне давялося пачуць такое: «Вася — самы добры і чулы чалавек. Ён заўсёды ўмее, як кажуць, «падысці» да чалавека, падняць настрой, калі ён дрэнны, супакоіць, калі цябе штосьці турбуе». Згадзіцеся, што сказаць так можна толькі пра чалавека, якога паважаюць і які карыстаецца заслужаным аўтарытэтам. А заслугоўваўся ён паступова, дзень за днём тымі непрыкметнымі на першы погляд учынкамі, справамі, якія ўрэшце і складаюць сутнасць кожнага чалавека, яго характару і душы.

У размове камандзір атрада Марыя Бураўская не без гонару адзначыла, што іх атрад заняў сярод чатырнаццаці атрадаў, якія працавалі ў калгасе, першае месца ў сацыялістычным спаборніцтве. У іх заўсёды быў самы высокі працэнт выхаду байцоў на работу і самыя высокія паказчыкі працы.

У гэтым вялікая заслуга і нашага доктара: калі б ён не праяўляў столькі клопату аб нашым здароўі, мы б, напэўна, не змаглі так добра працаваць. Хіба не так?

Гэтым летам Вася зноў едзе працаваць разам з СБА імя Ф. Шменкеля. Але зараз у атрадзе будзе шмат новых байцоў, якія прыйшлі на змену мінулагоднім пяцікурснікам. І зноў атраднаму Рабінзону даследаваць «белыя плямы» чалавечых адносін, знаходзіць ключыкі ад сэрцаў новеньких.

— Не ўяўляем наш атрад без Васі, — гавораць ветэраны атрада.

І гэта — заслужанае прызнанне.

В. ШАЛІЎСКАЯ.

СЕСІЯ ● СЕСІЯ ● СЕСІЯ

ЭКЗАМЕН—ЯК ЭКЗАМЕН

Хто са студэнтаў, здаўшых хаця б адну сесію, не ведае, што такое экзаменацыйнае хваляванне? Знаёмы, але не зусім прыемны халадок ахоплівае цябе, калі бярэшся за ручку дзвярэй, за якімі чакае стос такіх аднолькавых з адваротнага боку, такіх стандартных на знешні выгляд экзаменацыйных білетаў, і... «павязе — не павязе»!

Але вось білет выбран. Аркуш паперы, каб запісаць адказ, падрыхтаваны. Праграмка пад рукой. Супакойваешся. Тым больш, што і прывычная абстаноўка наўкола спрыяе гэтаму. На сценах развешаны макеты глебаў, на стале ў куточку празрыстыя рэчывы ў колбах, на якіх абазначаны хімічныя формулы. Графікі, дыяграмы за шклом кніжных шафаў. Студэнты 4-й групы II курса геаграфічнага факультэта здаюць экзамен па філасофіі ў знаёмым кабінеце глебазнаўства.

Першая «пяцёрка» — першыя пяцёра «самых смелых» студэнтаў, своеасаблівыя «разведчыкі» настрою і манеры апытвання выкладчыка (такія ёсць у кожнай студэнцкай групе) — ужо адздавалася, пакінуўшы ў экзаменацыйнай ведамасці два запісы «выдатна» і тры — «добра».

Экзамен ідзе роўна. Чарговы адказваючы разважае аб прасторы і часе, а потым крытыкуе ідэалістаў і суб'ектывістаў.

Зразумела, стары знаёмы дыямат.

Адказваюць студэнты парознаму. Нехта громка называе нумар білета і пытанне, псіхалагічна настройваючыся на адказ, другія пачынаюць без папярэдняй падрыхтоўкі, імкнучыся адразу выявіць сутнасць пытання, іншыя ў запале дапамагаюць сабе адказваць жэстыкуляцыяй.

Уважліва слухае адказы дацэнт кафедры марксісцка-ленінскай філасофіі прыродазнаўчых факультэтаў П. С. Карака.

Аб ленінскім вызначэнні матэрыі гаворыць чарговы студэнт. У залікоўцы — фотаздымак юнака ў ваеннай форме з трыма папярочнымі палоскамі на пагонах. Былы сержант крыху хвалюецца зараз, крыху блытаецца на дадатковых пытаннях. Выкладчык не задаволен адказам — і ў залікоўцы Леаніда Мельніковіча — «здавальняюча».

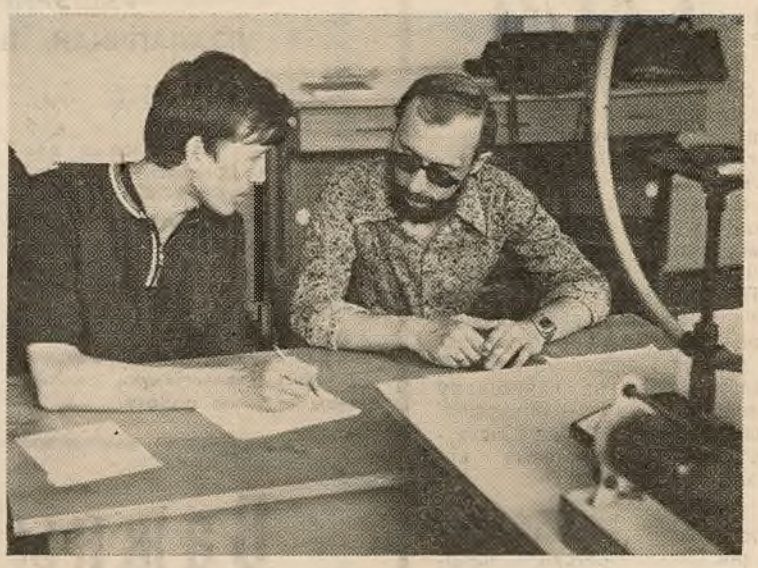
Наступныя адказы больш цікавыя і змястоўныя. Аб неабходнасці і выпадковасці расказвае Галя Філімонава, упэўнена пералічвае філасофскія катэгорыі. Работу Энгельса «Роля працы ў працэсе ператварэння малпы ў чалавека» характарызуе Аляксандр Мікалаёнак.

Прывычна запаўняе залікоўкі рука выкладчыка, расце стос «адказаных» білетаў на левай палове стала. Экзамен як экзамен.

Каля дзвярэй значна паменшыўся натоўп тых, каму сёння яшчэ прадстаіць уступіць у адзінаборства з дыяматам.

— Сённяшні экзамен, як і першы, — фізічная геаграфія мацерыкоў і акіянаў — для нас больш складаны,— дзеляцца думкамі дзяўчаты-другакурсніцы.— А вось далей ужо будзе лягчэй. **Т. АБРАМОВІЧ.**

Студэнты другога курса факультэта прыкладной матэматыкі здаюць залік па фізіцы. Фота **М. Дубовіка.**



У разгары летняя экзаменацыйная сесія. Прайшлі дні напружанай працы: лекцыі, практычныя занятні, работа з літаратурай. Іменна яна займае значнае месца ў бюджэце працоўнага дня студэнта. Перапрацаваны на працягу года друкаваны матэрыял вылічваецца сотнямі адзінак. Частка з іх — гэта падручнікі, навуковыя і мастацкія кнігі, атрыманыя студэнтам у бібліятэцы універсітэта. Літаратура фонду бібліятэкі выкарыстоўваецца многімі пакаленнямі

Дакладна і ў тэрмін

студэнтаў, аспірантаў, выкладчыкаў, супрацоўнікаў універсітэта. Аднак, працуючы ў дамашніх умовах, інтэрнатах і аўдыторыях, некаторыя чытачы нядбайна адносяцца да літаратуры, у выніку чаго ў канцы навучальнага года ў бібліятэку паступаюць масавыя заявы з просьбай дазволіць замяніць згубленыя кнігі.

Згубіць кнігі проста, а набыць патрэбную кнігу чытачу вельмі складана.

Шмат кніг няўважлівыя чытачы пакідаюць у аўдыторыях, інтэрнатах. Просім усіх студэнтаў, супрацоўнікаў знойдзеныя ў інтэрнатах і аўдыторыях кнігі здаць у бібліятэку універсітэта.

Чытачы, якія губляюць кнігі, наносяць вялікі ўрон фонду бібліятэкі. Таму бібліятэка да замены згубленай літаратуры вельмі патрабавальная:

— замест згубленых прымаюцца кнігі, раўнацэнныя па зместу, якія адсутнічаюць у фондзе бібліятэкі ў дастатковай колькасці; па цане, вышэй згубленых, прымаецца літаратура толькі апошніх гадоў выдання (за выключэннем дэфіцытных мастацкіх і навуковых кніг). Кнігі прымаюцца толькі ў добрым стане.

З 15.VI.1979 г. замена падручнікаў будзе праходзіць у пакоі 317, 3-ці паверх, гал. корпус (уваход з першага паверха з боку тэлефона-аўтамата). Падставай для замены падручнікаў служыць «бланк-заява», які можна атрымаць у дзяжурнага бібліятэкара вучэбнага абанемента (на 3-м паверсе).

Час работы па замене вучэбнай літаратуры з 10 да 18 гадзін штодзённа.

Замена навуковай і мастацкай літаратуры вядзецца на дамашнім абанементе 2-га паверха (гал. корпуса) з 10 да 18 гадзін штодзённа.

З. ШАЛУПЕНКА,
галоўны бібліятэкар.

ЯК СТАЦЬ ВЫДАТНІЦАЙ

МАРГАРЫТА КРУКАВА, трэцякурсніца механіка-матэматычнага факультэта выдатніцай стала не адразу, не з першага курса. І зусім не таму, што вучоба давалася цяжка. Не! «4» і «5» былі яе звычайнымі адзнакамі. Але...

Але лепш пра ўсё раскажа сама Рыта:

— Як стаць выдатніцай? Перш за ўсё патрэбна фізічная падрыхтоўка. Абавязковая зарадка кожную раніцу.

Як мы звычайна рыхтуемся да экзаменаў? Першыя дзень-два выкарыстоўваем свабодны ад лекцый час, «адпачываем». Тым самым значна расхаладжваемся. А потым, у апошні дзень, а то і ноч пачынаецца «штурм». Стараемся прагледзець па канспекту ці падручніку адказы на кожнае з пытанняў без усякай сістэмы. А калі не паспеў нешта прагледзець — мучышся, стоячы каля дзвярэй, баішся, што пападзецца іменна тое, недачытанае. Гэтае нервовае напружанне перашкаджае потым у час экзамена сканцэнтраваць свае думкі. Адказ атрымліваецца няроўны.

Амаль так і я здавала на першых курсах. Цяперашняя сістэма падрыхтоўкі склалася не адразу. У многім парадамі і прыкладам дапамаглі бацькі.

На першым праваліе я ўжо спынялася — ранішняя зарадка. Пасля яе так цудоўна працуецца! Потым трэба ўлічваць, што найбольш плённы для вучобы час—да 12 гадзін дня. Да абеду працую не адрываючыся. А потым раблю перапынкі праз кожны час. Імкнуся зрабіць у перапынку хоць некалькі фізічных практыкаванняў - Не менш як тры гадзіны ў дзень бываю на свежым паветры.

Гэта тэхнічны бок падрыхтоўкі. Цяпер — вучэбны.

Раней я проста імкнулася адказаць на падрыхтаваныя да экзамена пытанні. Не выяўляла галоўнае, не шукала заканамернасцей і сувязей. Бачыла перад сабой набор пытанняў, не бачыла тэмы. А цяпер вызначаю тэму, пачынаю самастойна аналізаваць, самастойна дадумвацца. Гэта цікава. Гэта — амаль творчасць. Галоўнае — разумець, а не зубрыць. Інакш у матэматыцы нельга.

І яшчэ — у час падрыхтоўкі да экзамена неабходна рашаць задачы і прыклады

Ці хаджу ў час сесіі ў кіно? Так! Але не больш і не менш, чым у дні звычайных заняткаў. Калі дэманструецца цікавы кінафільм — імкнуся паглядзець. Ды і ва ўсім астатнім дні падрыхтоўкі ў час сесіі амаль нічым не адрозніваюцца ад усіх астатніх. Хіба што арганізаванасці і самадысцыпліны крыху больш...

Мы размаўлялі з Маргарытай Крукавай адразу ж пасля экзамена па палітэканоміі. Шостую сваю студэнцкую сесію Рыта пачала на выдатна. Наперадзе — філасофія, тэорыя функцый комплекснага пераменнага, тэорыя верагоднасці, функцыянальны аналіз — экзамены складаныя, якія патрабуюць канцэнтрацыі намаганняў і ведаў. Але сістэма падрыхтоўкі Рыты, напэўна, не падвядзе.

Запісала Т. САХАШЧЫК.

СЕСІЯ ● СЕСІЯ ● СЕСІЯ

ДА 30-ГОДДЗЯ ГДР

СЯБРЫ ДЫСКУЦІРУЮЦЬ, АБМЯРКОЎВАЮЦЬ, ВУЧАЦЦА

Некалькі дзён на гістарычным факультэце працавала канферэнцыя - семінар, прысвечаная 30-годдзю ўтварэння на нямецкай зямлі першай сацыялістычнай дзяржавы — Германскай Дэмакратычнай Рэспублікі. У аўдыторыі сабраліся беларусы, рускія, немцы, балгары — студэнты БДУ імя У. І. Леніна.

Звычайна, выступаць з дакладам—значыць удзельнічаць, слухаць — значыць прысутнічаць. Але на гэтай канферэнцыі адбываецца нешта сярэдняе: тут амаль усе выступаюць, усе пытаюцца, дыскуціруюць.

— Ты не быў на першай частцы канферэнцыі? — спытаў мяне напярэдадні камсорг групы Віктар Гатоўчык. — На другую частку прыходзь абавязкова. Не толькі пазнаеш новае аб ГДР, але і выкажаш свой пункт гледжання. Напрыклад, ці вядома табе, што ў ГДР прынят спецыяльны закон аб моладзі дзякуючы якому юнакі і дзяўчаты дасягнулі вялікіх поспехаў, скажам, у арганізацыі вольнага часу. Ці не праўда, праблема для нас актуальная?..

...На кожнай парце сядзяць па трое, а то і па чацвёра чалавек адразу. Учора на канферэнцыю прыйшлі адны гістфакаўцы, а сёння ў аўдыторыі і журналісты, і юрысты. А вось работы з інтэрнацыянальнага СБА «Дружба», што паедзе гэтым летам у ГДР. Запісваюць у блакноты звесткі аб ГДР — хочацца ведаць як мага больш аб гэтай краіне.

Беатрыс Эплер расказала аб асноўных напрамках культурнага супрацоўніцтва.

У ГДР былі свае цяжкасці— аб праблемах ідэалагічнай барацьбы гаворыць Андрэас Фельскс. Ён прынёс на канферэнцыю выразкі з заходнегерманскіх часопісаў і з перыёдыкі, якая выходзіць у ГДР, каб наглядна паказаць кантраст жыцця дзвюх краін.

Дзірке Раланд раскрыў пытанні эканамічнага і сацыяльнага развіцця. Але яго не адразу адпускаюць з кафедры.

— Ці вырашаны ў вас жыллёвыя праблемы?

— Яшчэ не, але ў гэтай пяцігодцы намечана вырашыць. У мінулай мы пабудавалі 609 тысяч кватэр.

— Што робіцца ў дапамогу маладым сем'ям?

— Даецца беспрацэнтны крэдыт у 5 тыс. марак.

— Дзе дзяржава бярэ на гэта грошы?

— Іх даюць высокаэфектыўная сацыялістычная вытворчасць, выдатная якасць прадукцыі, добрасумленнасць працоўных.

...І зноў дыспут. Чаму можна павучыцца, што пераняць, парэкамендаваць у сваю чаргу?

Пракаменціраваць вынікі канферэнцыі мы папрасілі старшага выкладчыка кафедры марксісцка-ленінскай філасофіі, кандыдата філасофскіх навук Галіну Іванаўну Часнакову:

— Мы ўпершыню звярнуліся да практыкі правядзення канферэнцый. У сваіх планах мы вызначылі такія канферэнцыі пакуль як семінары, а зараз можна дабавіць — і дыспуты. На наш погляд, такая форма дасягнута спалучэннем тэарэтычных і практычных пытанняў. Скажам, на канферэнцыі студэнты абмяркоўвалі і спробы буржуазных рэвізіяністаў сказіць сутнасць прынцыпу пралетарскага інтэрнацыяналізму і практычнае ўкараненне гэтага прынцыпу на прыкладзе дружбы і супрацоўніцтва паміж СССР і ГДР. Студэнтам прадастаўлены шырокія магчымасці выказваць свае меркаванні, дыскуціраваць. Гэта дапамагае выхаванню ў іх самастойнасці, прынцыповасці меркаванняў. Мы лічым, што падобныя канферэнцыі стануць адной з прызнаных форм вучэбна-выхаваўчай работы.

А. ГРУЗДЗІЛОВІЧ.

ПАМЯТАЕЦЕ, як цяжка прыходзілася Рабінзону Круза прывыкаць да зусім новых для яго ўмоў жыцця на неабітаемым востраве? Кожны дзень ён рабіў для сябе шмат маленькіх адкрыццяў, творча асэнсоўваў кожную з'яву, кожнае здарэнне.

Ці можна параўноўваць урача студэнцкага будаўнічага атрада з гэтым літаратурным героем? Аналогія вельмі простая. Мяркуйце самі: атрад, сфарміраваны на базе курса якога-небудзь факультэта, к часу выезду на месца працы ўяўляе сабой ужо калектыў, дзе кожны баец добра ведае сваіх «аднапалчан», ведае, хто на што здатны і хто чаго каштуе. А ўрач — «чужынец». У час падрыхтоўчага перыяду ён мае справу толькі з камандзірам, камісарам, повараміі, а ўсе астатнія для яго — неабітаемы востраў, які яму, як і Рабінзону, трэба адкрыць для сябе. Ці кожнаму ўдаецца гэта? Не заўсёды.

...Студэнт IV курса санітарна-гігіенічнага факультэта Мінскага дзяржаўнага медыцынскага інстытута Васіль Муха на месца свайго прызначэння ў СБА імя Фрыца Шменкеля

Лаўка ва ўтульным куточку студэнцкага двара... Напэўна, аб ёй можна скласці оду, якая адлюструе моманты нашага студэнцкага жыцця. Тут у розныя часы марылі і спрачаліся, рашалі задачкі і... прызнаваліся ў каханні.

А колькі канспектаў прачытана на ёй у час летняй сесіі!

Фотаэцюд **М. Дубовіка.**

НАШЫ ЧЭМПІЁНЫ

«Не ўяўляю жыццё без спорту...»

Тры гады назад Ірына Чурсіна стала студэнткай БДУ імя У. І. Леніна. Тады яшчэ мала хто ведаў яе як добрую спартсменку, акрамя, відаць, яе новага трэнера Валянціны Васільеўны Зарэцкай. «Пачынаючай» І. Чурсіна не была. Яшчэ ў дзесятым класе яна выканала першы дарослы разрад па лёгкай атлетыцы і, прыйшоўшы ва універсітэт, адразу была ўключана ў асноўны састаў універсітэцкай каманды лёгкаатлетаў. А праз год выканала норму кандыдата ў майстры спорту СССР. Ірына рыхтуецца выступіць у саставе зборнай каманды лёгкаатлетаў Беларусі на Спартакіядзе народаў СССР.

Напярэдадні новых зборaў І. Чурсіна падзялілася з карэспандэнтам сваімі думкамі, планамі.

— Спартыўныя перамогі вы лічыце не толькі з часу паступлення ва універсітэт, відаць, яшчэ са школы?

— З сёмага класа. Тады я пачала сур'ёзна займацца бегам на кароткія дыстанцыі і праз год выканала другі дарослы разрад, а ў дзесятым класе стала першаразрадніцай. Як бачыце, прыйшла я ва універсітэцкую каманду са значным багажом перамог і, вядома, паражэнняў.

— Звычайна гавораць: любоў да спорту — галоўнае ў спорце. Ці так гэта?

— Відаць, гэта так. Я не ўяўляю жыцця без спаборніцтваў, без штодзённых трэніровак. Праўда, часам хочацца кінуць усё, знайсці якую-небудзь іншую справу, але гэта толькі хвілінныя з'явы. Калі я прыходжу на стадыён, дык ужо немагчыма мяне адарваць ад любімых заняткаў. Сяброўкі часта гавораць: «Табе б толькі бегаць — і не надакучыць!» А бывае, што і смяюцца — тады становіцца цяжка і горка. Але развітацца з бегам не магу. Мабыць, гэта якраз тое, што называюць любоўю да спорту.

— Заўсёды ў студэнтаў-спартсменаў пытаюцца: ці цяжка сумяшчаць вучобу з заняткамі спортам?

— Давайце паглядзім. Больш месяца я знаходзілася на поўдні краіны на спартыўных зборах. Толькі прыехала адтуль і адразу — на міжнародныя спаборніцтвы ў Вільнюс. Патрачана вельмі многа часу, прапушчаны лекцыі, практычныя заняткі, а за якіх-небудзь два-тры дні не ўсё можна дагнаць. Па-праўдзе кажучы, спорт — не заўсёды лепшая дапамога ў вучобе. Быць у першых радах і тут, і там вельмі цяжка. Але не трэба гэта разумець так, быццам я забылася, што галоўны студэнцкі абавязак — вучыцца. Нягледзячы на доўгі перапынак у вучобе, мяркую здаць летнюю сесію не менш чым на «добра».

— Усё ж давайце пагаворым пра планы спартыўныя

— У Вільнюсе выступіла нядрэнна — першае месца ў бегу на 100 м. На ўсесаюзным першынстве «Буравесніка» папала ў фінальны забег на гэтай жа дыстанцыі і заняла сёмае месца. Цяпер рыхтуюся да галоўных сваіх стартаў — першынства БССР па лёгкай атлетыцы сярод ВНУ. Падрыхтоўка мая ўскладнілася, таму што ў самы адказны час я засталася без трэнера. В. В. Зарэцкая цяжка захварэла, а без яе, як без рук. Аднак трэба сказаць ёй вялікае дзякуй за тое, што нават хворая яна дае мне парады, планы трэніровак.

... Быць у зборнай Беларусі — вялікі гонар і разам з тым вялікая адказнасць. Але мы верым, што лепшая універсітэцкая бягуння Ірына Чурсіна апраўдае давер і на Спартакіядзе народаў СССР выступіць выдатна.

А. ВЕРУШ.

ПРЫЗЁРЫ НАЗВАНЫ

Закончылася камандная першынство па шашках у праграме XXVII круглагадавой спартакіяды універсітэта. Агульнакамандныя месцы размеркаваліся наступным чынам: I месца —факультэт прыкладной матэматыкі (36 ачкоў), II месца — фізічны факультэт (33,5 ачка), III месца — факультэт журналістыкі (29,5 ачка).

Пракаменціраваць першынство мы папрасілі галоўнага суддзю спаборніцтваў кандыдата ў майстры спорту па шашках Мікалая Георгіевіча Рафальскага.

— Сустрэчы паміж камандамі праходзілі па кругавой сістэме ў II туры. Расклад гульняў быў вывешан, і каманды ведалі, з кім і калі ім прадстаіць сустракацца. Табліца першынства запаўнялася пасля кожнай гульні, і па ёй можна было сачыць за поспехамі і няўдачамі каманд.

На ўдзел у першынстве па шашках заяўкі паступілі ад каманд усіх факультэтаў. Першыя туры спаборніцтваў паказалі, што не ўсе каманды добрасумленна адносяцца да гульняў. Недысцыплінаванымі праявілі сябе прадстаўнікі геаграфічнага і гістарычнага факультэтаў, яны не з'явіліся на першыя туры і былі зняты са спаборніцтваў. Не лепш паступілі студэнты радыёфізічнага факультэта, каманда якога была знята з першынства ў канцы гульняў за няяўку на спаборніцтвы на працягу трох разоў. Гэта ж чакала і каманду філалагічнага факультэта, у якой былі дзве няяўкі, але будучыя філолагі пазбеглі лёсу сваіх сяброў-сапернікаў.

— Мікалай Георгіевіч, што можна сказаць аб найбольш цікавых камандах і ўдзельніках?

— Роўна, без паражэнняў, правялі сустрэчы каманды факультэта прыкладной матэматыкі і фізічнага факультэта, якія і занялі адпаведна I і II месцы. Ніжэй сваіх магчымасцей выступілі прадстаўнікі хімічнага факультэта. Яны заўсёды змагаліся за прызавыя месцы, а ў гэтым годзе аказаліся на VI месцы. Хочацца адзначыць каманду факультэта журналістыкі, якая ўпершыню ўвайшла ў тройку мацнейшых. Добра правёў гульні яе капітан, кандыдат у майстры спорту Яўгеній Дуброўскі. Пацвердзіў свой клас гульні і майстар спорту Г. Пятровіч, прадстаўнік фізічнага факультэта.

— У многіх удзельнікаў першынства няма спартыўных разрадаў. Чым гэта можна растлумачыць?

— Ужо доўгі час ва універсітэце не праводзяцца класіфікацыйныя турніры. Такое спаборніцтва мяркуецца правесці восенню гэтага года. Ну, а ўдзельнікі першынства, якія выканалі разрадныя нарматывы, у бліжэйшы час атрымаюць класіфікацыйныя білеты.

А. МАРЧАНКА.

(Заканчэнне. Пачатак у № 17, 18, 20).

КАЛІ ў час прагаворвання славесных формул уяўляць стан цяжару і цяпла ў пэўных мышцах цела вам цяжка, ёсць дапаможныя прыёмы, якія выклікаюць гэтыя ўяўленні. Напрыклад, вазьміце ў рукі які-небудзь цяжкі прадмет. Падыміце яго на выцягнутых руках і трымайце як мага больш. Ужо праз 30—40 секунд у вас узнікне адчуванне неймавернага цяжару гэтага прадмета, але напружце сваю волю і пастарайцеся ўтрымаць яго больш. І вось граніца — больш утрымліваць прадмет няма сіл. Апусціце. Звярніце ўвагу на рукі — яны цяжкія, а мышцы расслаблены, прычым расслабіліся адвольна. Разам з расслабленнем мышц прыйшло і адчуванне цяжару і цяпла — рукі сталі цёплымі і цяжкімі.

Пастарайцеся запомніць гэтыя адчуванні, а ў час прагаворвання формул уявіць іх.

Ёсць яшчэ адзін прыём, які дапамагае ярка ўявіць цяжар і цяпло ў мышцах цела, а значыць і расслабіць іх. Для гэтага пастарайцеся ўявіць, што вы нясеце ў руках нешта цяжкае... Рукі ўжо змарыліся, але неабходна данесці гэты цяжар да нейкага вызначанага месца... Вы паскараеце крок... Шпарчэй... Яшчэ шпарчэй... І вось доўгачаканае месца... З палёгкай апускаеце ношу на месца... Цяпер заслужаны адпачынак і... уздых палёгкі... Устрахнулі рукамі... Пасля таго, як вы ўявілі гэту карціну, адразу ж сядзьце, пакладзіце рукі на калені... Цяжкія, стомленыя рукі адпачываюць. Мышцы адвольна расслабіліся, а рукі сталі цяжкія і цёплыя.

Калі ж і гэты прыём не прывёў да поспеху, паспрабуйце напружыць мышцы адной рукі пры дапамозе другой. Правая рука сагнута ў локцевым суставе, левая кісць знаходзіцца на кісці правай рукі і імкнецца разагнуць правую руку, якая супраціўляецца. Захоўвайце напружанне рук некаторы час, і вы адчуеце, што яны пачынаюць дрыжэць ад напружання мышц. Апусціце рукі, «кіньце» іх уніз — рукі цяжкія і цёплыя. Можаце паўтарыць гэта практыкаванне некалькі разоў, пасля чаго займіце становішча для аутагеннай трэніроўкі і пастарайцеся ўявіць толькі што перажытыя адчуванні цяжару і цяпла ў мышцах рук.

Калі вы будзеце сістэматычна трэніравацца, то зможаце без цяжкасцей выклікаць у сябе стан расслаблення і спакою. Гэтыя практыкаванні вельмі эфектыўныя для барацьбы з бяссонніцай. Калі вы ўзбуджаны, пабочныя і непрыемныя думкі «лезуць у галаву» і не даюць заснуць, пастарайцеся ўявіць лес, поле, луг, рэчку, мора, роўнядзь вады.

Гэтыя ўяўленні ўзмацніце славеснымі формуламі:

Я спакойны... Я зусім спакойны...
Я адпачываю...
Прыемны адпачынак...
Адпачывае кожная клетачка майго арганізма...
Адпачывае кожны мускул, кожны нерв...
Я адчуваю прыемны адпачынак цела...
Я спакойны... Я зусім спакойны...
Раніцой праснуся свежы і бодры...
Прачнуся добра адпачыўшым...
Прачнуся з добрым самаадчуваннем...
Я спакойны...
Я зусім спакойны...
Прыёмны, цёплы цяжар ахутаў мяне, быццам пакрывалам.
Цёплы цяжар ахутаў мяне...
Прыемнае цяпло ў маім целе...
Цёплы цяжар...
Ц-ё-п-л-а...
Прыемны блакітны спакой ахутаў мяне...
Зялёны адпачынак...
Блакітны спакой...
Л-е-с... Блакітнае м-о-р-а... а-д-п-а-ч-ы-н-а-к і с-п-а-к-о-й...

(гэту формулу можна прымяніць пры бяссонніцы). Вы і самі не адчуеце, як заснеце.

Калі неабходна падрыхтавацца да работы, то раніцай і днём, а калі і вечарам прымяняюць мабілізуючыя, танізіруючыя фразы, якія вымаўляюцца толькі пасля таго, як вы выклікалі стан спакойнага, раўнамернага дыхання, расслаблення, цяжару і цяпла:

Я спакойны... Я зусім спакойны...
Я добра адпачыў і набраўся сіл...
Адпачыла кожная клетачка майго арганізма...
Адпачыў кожны нерв...
Адпачыў кожны мускул...
Свежасць і бодрасць напаўняе мяне...
Дыханне глыбокае, роўнае і спакойнае...
З кожным удыхам свежасць і энергія ўліваюцца ў мой арганізм...
Я сабраны і ўважлівы...
Упэўненасць плённы працоўны дзень...
Я зараджан энергіяй...
Я ўсміхаюся сабе...
Воля сабрана, як пружына...
Раз... два... устаць!

Пасля гэтых фраз неабходна рэзка ўстаць, пацягнуцца і зрабіць некалькі дыхальных і фізічных практыкаванняў.

Вось і падыходзіць к канцу апісанне асноўных практыкаванняў аутагеннай трэніроўкі, ці псіхагігіенічнай гімнастыкі. Засталося адно найбольш цікавае і разам з тым найбольш складанае практыкаванне, выклікаючае «прахалоду ў вобласці лба». Яно адносіцца да мабілізуючых практыкаванняў. Яркае ўяўленне прахалоды ў вобласці лба і скроняў карысна выклікаць людзям разумовай працы, асабліва пасля працяглай і напружанай працы, для ліквідацыі цяжару ў галаве і зняцця стомленасці ва ўсім целе.

Напрыклад, уявіце сябе ў гарачае надвор'е... Лёгкі ветрык абдаў вас ад стаячага насупраць вентылятара... Ці вы выставілі галаву з акна хутка едучага транспарту... Для ўзмацнення ўяўлення прахалоды ў вобласці лба выкарыстоўвайце наступныя фразы:

Я спакойны...
Я зусім спакойны...
Я адчуваю, што скура лба стала больш адчувальнай...
Я адчуваю рух паветра ў пакоі...
Халаднаваты вецярок абдае мой лоб...
Мой лоб прыемна халаднаваты...
Я адчуваю прыемную прахалоду ў вобласці лба...
Мой лоб абдае прыемны вецярок ад вентылятара...
Я адчуваю прыемную прахалоду ў вобласці лба...
Прыемная прахалода лба...
Я спакойны...
Я зусім спакойны...
Раз... два... устаць!

Мы імкнемся даступна выкласці асновы аутагеннай трэніроўкі, ці псіхагігіенічнай гімнастыкі.

Поспехаў вам, сябры, у авалоданні навыкамі аутатрэнінга. Вучыцеся валодаць сабой!

Г. МАЗО,
урач-псіхатэрапеўт.

ПЕРАМАГАЙ СЯБЕ!

Рэдактар А. ДЗЕРАШ.

НАШ АДРАС 220080. Мінск-80, Універсітэцкі гарадок, геаграфічны корпус, п. 14. Тэлефон 22-07-19.

Заказ № 933. Ордэна Працоўнага Чырвонага Сцяга друкарня выдавецтва ЦК КПБ. АТ 07628